13 lý do nên ăn dưa chuột hàng ngày

Dưa chuột được liệt vào loại rau quả ngon mà lại mang nhiều tác dụng rất tốt cho sắc đẹp và sức khỏe.

Giảm bọng mắt, dị ứng

Khi ăn đều đặn 10g dưa chuột mỗi ngày có tác dụng làm giảm bọng mắt, giảm ngứa nếu bị dị ứng.

Chữa nứt nẻ

Dưa chuột có tác dụng bù nước cho cơ thể nếu bạn quá lười uống nước. Dưa chuột có tới 90% là nước, nó sẽ bù lại lượng nước của bạn bị mất vào mùa hanh khô. Nếu thường xuyên ăn dưa chuột sẽ giúp làn môi bạn đỡ nứt nẻ hơn bạn tưởng rất nhiều.

Loại bỏ độc tố

Nước trong dưa chuột có tác dụng detox nhanh chóng cho bạn có một làn da sáng hơn. Nó cũng được biết đến như một trong những loại thực phẩm hữu ích để làm tan sỏi thận. Dưa chuột làm giảm nồng độ acid uric trong cơ thể bạn, giữ thận khỏe mạnh hơn.

Bổ sung vitamin mỗi ngày

Dưa chuột có hầu hết các vitamin cơ thể cần trong một ngày như vitamin A, B, C. Nó giúp tăng cường hệ thống miễn dịch, cung cấp năng lượng, khiến bạn rạng rỡ tươi trẻ. Nước ép từ dưa chuột, rau bina và cà rốt cũng rất tốt cho làn da bởi nó có chứa lượng vitamin C cao.

Cung cấp khoáng chất

Dưa chuột có chứa hàm lượng cao kali, magie và silicon.

Hỗ trợ tiêu hóa, giảm cân

Do dưa chuột có chứa nhiều nước, lại có hàm lượng calo thấp nên nó là thực phẩm lý tưởng cho những người muốn giảm cân. Nhai dưa chuột là bài tập rất tốt cho răng của bạn, chất xơ của nó cũng có lợi cho việc tiêu hóa.

Có tác dụng trị mụn

Trong tinh chất dưa chuột có đặc tính chống viêm, kháng khuẩn, vì thế việc ăn dưa chuột đều đặn giúp bạn giảm mụn đi đáng kể.

Chống lại bệnh ung thư

Chữa bệnh tiểu đường, giảm cholesterol, kiểm soát huyết áp*.*

Điều trị bệnh hôi miệng

Làm mềm tóc và móng tay

Giảm viêm khớp, bệnh gút

Giúp phụ nữ trẻ hơn, chống lão hóa nhanh

Nên thường duyên bổ sung dưa chuột cho bữa ăn của bạn

**  